莲石湖水球大战 既解暑又好玩

水球大战场面壮观

活动后工作人员及时清理垃圾

本报讯（通讯员田明月）日前，由杭州游侠客旅行社有限公司北京分公司主办，区旅游委指导举办，银河嘉业公司协办的首届Super-wet水球大战“湿身跑”活动在莲石湖时间车站广场举行，活动吸引数百游人参加。

随着主持人高声宣布活动正式开始，3万枚水球引爆全场，时间车站广场瞬间变身为欢乐的海洋，游人们分为四个方阵，三五成群地互相追跑戏水，水球大战过后，参与者进行围绕莲石湖场地的5公里障碍湿身跑。为保证此次活动顺利进行，银河嘉业公司通过增派特勤、重点区域安排专人提醒、活动后场地恢复以及垃圾清理等善后工作，圆满地完成此次活动的场地服务工作。

举办方相关负责人表示，以2016年里约奥运会的举办和2022年北京冬奥会申办成功为契机，希望通过此次活动鼓励更多人到室外来参与体育锻炼，诠释“奥运精神”，让体育强国梦与中国梦紧密相连。

石景山质监局

全力保障冬奥组委会驻地特种设备安全

本报讯（通讯员张学功）日前，为了保障北京冬奥组委会驻地特种设备安全，区质监局相关负责人带队督导检查了驻地特种设备运行情况。

执法人员主要对冬奥组委会筒仓办公楼在用电梯进行了检查，特别是针对电梯运行中容易出现问题的环节，包括电梯是否运行平稳、五方对讲是否畅通、安全警示标识是否齐全、电梯维保是否及时、应急救援制度是否有效落实等方面进行了重点检查。经检查，所有电梯均在检验有效期内，电梯总体运行平稳，但存在五方对讲中控室接电话不及时、轿厢内缺少安全警示标识及乘梯须知、应急处置不到位等问题。

针对发现的问题，区质监局提出“三个必须”：一是电梯使用单位、维保单位必须要采取切实有效的措施及时进行整改，执法人员要加大执法力度和频次，确保隐患问题整改到位；二是电梯使用单位、维保单位必须要一起认真研究现场应急处置措施，提高应急突发问题解决问题的能力，确保电梯安全运行，确保冬奥组委会工作正常开展；三是必须加强人员的培训和演练，确保驻地电梯安全运行万无一失。

简讯

日前，八宝山街道沁山水南社区举办了“铲除小广告 清除城市垃圾”志愿者服务活动。志愿者带着铲子和喷壶及垃圾袋两两一组到社区周边铲除小广告，无论是电线杆还是道路两旁的护栏及路面上的广告垃圾，大家都认真清除，把社区周边大小建筑物各个死角等逐一排查一遍，确保周边垃圾已经清除干净。 石晓丹

石景山游乐园顺利完成摩天轮中轴吊装

本报讯（通讯员张鹏）石景山游乐园摩天轮更新工程于2016年春季正式启动。经历了前期紧张的基础及架梁施工，8月7日，摩天轮迎来中轴吊装的历史时刻。该摩天轮中轴长15米，重约100吨，采取双吊机组合的抬合吊，历时40分钟，顺利完成了57米吊点无误差精确就位的中轴吊装工程。

据了解，摩天轮的设计、建设、运营等，均以“国内顶级，国际一流”为标准，设计安装打破摩天轮传统的三角支撑力学结构，采用国内首创的横梁中轴结构，充分体现刚性美。摩天轮净高88米，总高约100米，吊舱42个，每个吊舱能容纳6~8人，每天理论接待量超过7000人次。

新摩天轮的建设是北京旅游休闲产业升级的标志之一，也是石景山区实施“全面深度转型、高端绿色发展”战略的有力举措，对于带动京西旅游休闲产业及其他相关产业的发展具有积极意义。

游乐园新摩天轮中轴吊装

书香飘万家 亲子共成长

本报讯（通讯员杨洁）为了营造“书香家庭”的氛围，引发孩子从小对书籍、阅读的兴趣，根据北京市妇联的相关要求，我区全面开展以“书香飘万家”为主题的亲子阅读活动。

此次活动以漂流包的形式，在12岁以下儿童的家庭中传递图书。“漂流包”内容丰富，包括《它们：恐龙时代》、《做个爱书人》、《快跑快跑》、《那天我用爸爸换了条金鱼》等图书。一本本彩色绘本的图书，非常适合家长陪伴孩子一起阅读。每个漂流包会漂流15户家庭，每户家庭阅读时间为一周，家庭收到书包后，开展亲子阅读活动并进行记录，同时负责传递给下一户家庭。目前，八角街道古城南里社区、八角北里社区、老山街道已经陆续收到漂流包，并及时送到了适龄儿童家中，深受孩子和家长的欢迎。

通过活动，孩子们陶冶了情操，受益良多。孩子们在阅读中提高了独立思考的能力、开拓了思维，对于发现自身潜能有很大帮助。家长在陪伴的同时也更加关注自家的书香氛围，以身作则，逐渐树立起良好榜样。

巾帼风采

国家无线电监测中心吴英：爱岗敬业 赤诚奉献

吴英，国家无线电监测中心检测中心部门副主任。她负责仪表、技术、服务的采购工作，兼任检测中心党支部组织委员。因工作业绩突出，曾获“石景山区社会领域优秀党员”、“中关村科技园区星级党务工作者”、“国家无线电监测中心检测中心标兵员工”、“石景山区三八红旗手标兵”等光荣称号。

她履职尽责，做好基层党建工作。积极发展技术骨干加入党员队伍，保质保量地为组织注入高素质的新鲜血液，4年来为中心发展党员6名，积极分子8名，严格执行党的三会一课制度。她努力开展寻找流失党员工作，通过建立党员数据库，做好新入职员工的组织关系接转工作。

她攻坚克难，做好控制成本工作。她结合工作实践梳理了采购工作及合同的相关流程，简化了繁杂的审批手续，合理地制定了各项相关制度，使采购工作进行得更加流畅有条理。她通过不懈的学习专业知识及谈判技巧，加强成本和价值分析意识。采购中多个项目在预算金额非常紧张的情况下，

特别是国际业务部的项目，由于标准更新很快执行起来相当艰难，采购时新测试例已经是报预算时的2倍了，经常是刚刚谈好此项目的采购内容立刻又出了新的测试例，她不断与供应商沟通，经过艰难的谈判用仅有的预算采购到了近乎双倍预算金额的设备及服务，仅一套CA一致性测试系统的升级就为中心节省了近70万美元，做到了最大限度地控制成本，节约了大量资金。

妇联之家 石景山区妇联协办

运动过度小心骨质增生

很多中老年女性，为了丰富自己的生活，常参加社区举办的活动，尤其是很多人喜欢跳交谊舞或者扇子舞之类的舞蹈，却不知骨质增生与人的身体活动过度、外伤、年龄等有直接的关系。

长庚医院骨科专家说，不适当的活动或运动，容易使关节部位骨骼过度磨损，导致软骨受伤，引发关节受力不平衡而刺激生骨刺，因此人体经常活动及负重关节易发生骨质增生。主要有两点原因：

1、活动或运动使骨骼被肌肉和韧带过度牵拉，造成骨骼局部受力增加，刺激骨膜及骨组织过度增生，产生骨质增生现象。

2、活动或运动使关节部位的骨骼磨损过度，可造成关节软骨面的不平整，使应力在关节软骨上分布不均匀，引起关节的骨质破坏和增生，以达到应力相对平衡，如：很多长跑运动员在年轻时就发生膝关节的骨质增生。

锻炼身体是好事，可是又不能过度，那中老年朋友该怎样合理运动呢？专家强调：预防骨质增生可适度的进行体育锻炼，适当的体育锻炼是预防骨质增生的好方法之一，但是一定要避免长期剧烈的运动。对于中老年人而言，每天运动的时间控制在30分钟到1个小时是比较合适，如果每天的运动时间达到3-4个小时，加上方法不够正确，那么就很容易患上关节疾病。

避免长期剧烈运动，并不是不让人活动，恰恰相反，适当的体育锻炼是预防骨质增生的有效方法之一。

因为骨质增生多产生在关节周围，关节软骨被破坏是引起骨质增生最直接的原因，而关节软骨本身无血液营养供应，其营养来源于关节液，后者主要通过关节活动时，组成关节的诸骨骼之间的挤压运动才能够进入。适当的活动，特别是关节的正确运动，可以增加关节腔内的负压，有利于关节液向关节软骨的渗透，减轻关节软骨的退变，从而减轻或预防骨质增生的发生，尤其是关节软骨的增生和退行性改变。

北京长庚医院健康教育知识普及
健康热线：010-88296363